

Heilt, würzt, macht *gute Laune*

Kurkumapulver macht das Curry gelb und hellt die Stimmung auf. Kein Wunder, ist es jetzt auf dem besten Weg zum Trendpulver.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Die Knolle ist verwandt mit Ingwer, sowohl geschmacklich als auch optisch. Aber da gibt es den Stoff, der für die ganz besonderen Vorzüge von Kurkuma zuständig ist: Curcumin. Lange kannte man Curcuma longa, auf gut Deutsch Gelbwurz, einzig in Form des Pulvers, das den Curry und den Senf gelb macht. Und von Betrügern zum Panschen von angeblich echtem Safran verwendet wird.

Was indes ganz Asien und die ayurvedische Medizin schon lange wissen – dass nämlich Kurkuma mindestens so viel heilt wie würzt –, haben jetzt auch Hollywoodstars erkannt und trinken literweise «Golden Milk» (Getreidemilch mit Pfeffer, Kardamom, Nelken, Kurkuma, Ingwer und Honig oder Ahornsirup für die Veganerinnen).

Und nun hats Kurkuma auch bei uns geschafft und darf aus dem Curryschatten heraustreten. Denn es beruhigt, ähnlich wie der nahe verwandte Ingwer, die Magen- und Darmwände, indem es in den Haushalt des Seroto-

nins eingreift, des Hormons, das für Ausgeglichenheit und Entspannung sorgt. Wie auch Johanniskraut helfen Ingwer und Kurkuma so mit, den Serotoninspiegel zu stabilisieren, und gelten daher als Gutelaunegewächse.

Als antioxidative Pflanzen neutralisieren Ingwer und Kurkuma zudem freie Radikale, stärken das Immunsystem, sind entzündungshemmend und antibakteriell. Krebshemmend? Da gibt sich die Wissenschaft zurückhaltend. Fest steht, dass die Knolle dem Bauch guttut, den Gallenfluss und andere Verdauungssäfte anregt. Damit werden Völlegefühl, Krämpfe und Blähungen gedämpft.

Und nun das Wichtigste: In Asien wird Kurkuma, wenn die heilenden Eigenschaften zum Tragen kommen sollen, in hohen Mengen verwendet. Drei bis fünf Gramm im Tag sollten es schon sein. Sagen wir mal einen Teelöffel voll. Das schmeckt nicht gut, und darum raten Fans, man solle die Dosis in Portionchen auf den Tag verteilen. Mal eine Prise in die Salatsauce, mal ein bisschen ins Joghurt. Und nicht vergessen: Kur-

kuma – und der Hauptwirkstoff Curcumin – ist schlecht wasserlöslich. Daher immer zusammen mit etwas Fetthaltigem einnehmen.

Kulinarisch gesehen ist Kurkuma kein einfaches Gewürz. Es ist zwar weniger mächtig im Geschmack als Cousin Ingwer, aber wenn Kurkuma zu scharf angebraten, zu lange gekocht oder schlicht überdosiert wird, kann es schnell bitter werden. Für einen zarten Einstieg raten Köche, Kurkuma einfach einmal ins fertige Gericht zu mischen – ohne das Pulver mitzukochen. Der Geschmack passt hervorragend zu Meeresfrüchten, Fischgerichten und ganz be-

sonders gut auch zu Dill. Eine Prise oder ein Stück frische Kurkuma in die Suppe, ins Kochwasser der Teigwaren oder zum Reis: Und schon strahlt die banalste Beilage fröhlich. Wer frischen Kurkuma verarbeitet, sollte aus naheliegenden Gründen Handschuhe tragen.

Letzter Tipp zum Tee: Um die Wirkstoffe aus Kurkumawurzeln (gilt auch für Ingwer) herauszukitzeln, müssen sie zwanzig Minuten auf kleiner Hitze im Wasser köcheln. Prost auf Ihre Gesundheit! *

● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

Migusto



Rezept

Kurkuma-Knoblauch-Poulet

Für 4 Personen

2 Limetten
4 Knoblauchzehen
3 EL gemahlene geschälte Mandeln
2 TL Kurkuma
½ TL Salz
3 EL HOLL-Rapsöl
4 Pouletbrüstchen
1,5 dl Rahm
½ Bund Koriander

Backofen auf 180 °C vorheizen. Von den Limetten die Schale fein abreiben. Knoblauch dazupressen. Zwei Drittel der Mandeln, Kurkuma, Salz und Öl dazugeben und alles gut mischen. Pouletbrüstchen kalt abspülen, trocken tupfen und halbieren. Fleisch zur Kurkuma-Würzpaste geben, alles gut mischen. In eine ofenfeste Form legen. Rahm darübergiessen. Im Ofen ca. 20 Minuten durchbraten. Koriander hacken. Mit restlichen Mandeln mischen. Kurz vor dem Servieren über das Fleisch streuen. Dazu passt Parfümreis.

Zubereitung ca. 30 Minuten
Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 27 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 410 kcal/1650 kJ

© Migusto/Claudia Linsi

